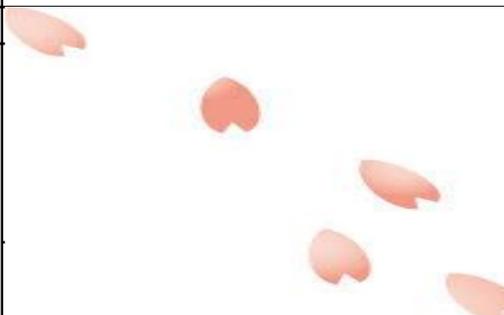


4月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
30		1	2	3	4	5
-		ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき煮 白菜の胡麻酢和え 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ロールパン チリコンカン わかめの和風サラダ ストロベリーパバロア コンソメスープ	親子丼 ほうれん草のお浸し キャラメルプリン 味噌汁 	〈千葉県 丼 麺紀行〉 から揚げそば 菜の花のピーナッツ和え つみれとおからの炒り煮 メロンムース	-
-		エネルギー 503kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.7g 炭水化物 69.2g 食塩 3.2g	エネルギー 541kcal 蛋白質 24.2g 脂質 19.8g 炭水化物 66.3g 食塩 2.6g	エネルギー 598kcal 蛋白質 30.9g 脂質 20.3g 炭水化物 70.5g 食塩 2.7g	エネルギー 638kcal 蛋白質 33.7g 脂質 17.3g 炭水化物 86.2g 食塩 2.5g	-
6	7	8	9	10	11	12
-	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ 	あんかけ焼きそば 揚げ餃子 大根の棒棒鶏サラダ 中華スープ 	ごはん カレイの香草パン粉焼き ジャーマンポテト イタリアンスパサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚フライとメンチカツ ふきとタケノコの白和え 抹茶ゼリー 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 豚肉の高菜炒め しっとりがんもの煮物 水ようかん 味噌汁	-
-	エネルギー 620kcal 蛋白質 19.6g 脂質 22.4g 炭水化物 82.8g 食塩 3.8g	エネルギー 591kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.3g 炭水化物 81.4g 食塩 4.5g	エネルギー 561kcal 蛋白質 19.9g 脂質 22.1g 炭水化物 68.6g 食塩 2.4g	エネルギー 633kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.7g 炭水化物 96.8g 食塩 4.1g	エネルギー 614kcal 蛋白質 30.4g 脂質 18.4g 炭水化物 77.9g 食塩 3.4g	-
13	14	15	16	17	18	19
-	ごはん 鶏肉の照り焼き ビーフソテー ほうれん草のお浸し 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 煮込みハンバーグ ごぼうのサラダ ジャガイモとベーコンのミルク煮 コンソメスープ	スパゲティ ミートソース もやしサラダ オレンジゼリー コンソメスープ 	たけのこご飯 肉じゃが 切干大根の和え物 マカロニサラダ 味噌汁	ロールパン ビーフシチュー ビーンズサラダ フルーツゼリー	-
-	エネルギー 596kcal 蛋白質 25.8g 脂質 21.1g 炭水化物 72.1g 食塩 3.1g	エネルギー 635kcal 蛋白質 20.4g 脂質 20.6g 炭水化物 90.9g 食塩 3.9g	エネルギー 520kcal 蛋白質 25.6g 脂質 8.0g 炭水化物 83.3g 食塩 3.0g	エネルギー 589kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.7g 炭水化物 83.9g 食塩 3.6g	エネルギー 559kcal 蛋白質 19.7g 脂質 17.9g 炭水化物 79.9g 食塩 2.2g	-
20	21	22	23	24	25	26
-	ごはん とんかつ タケノコとさつま揚げの煮物 コーヒーゼリー 味噌汁	ごはん 鶏肉の塩たれ焼き ブロッコリーのサラダ 青梗菜の煮びたし 味噌汁	ごはん 白身魚のマリネ いんげんカレーソテー カボチャサラダ コーンスープ	肉うどん かき揚げ ほうれん草の胡麻和え ほうじ茶プリン 	ごはん さわらの西京焼き 里芋の煮物 オクラの磯和え 豚汁 カルシウムふりかけ 	-
-	エネルギー 520kcal 蛋白質 15.4g 脂質 10.3g 炭水化物 90.1g 食塩 3.4g	エネルギー 549kcal 蛋白質 23.5g 脂質 19.1g 炭水化物 67.9g 食塩 3.1g	エネルギー 581kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.8g 炭水化物 82.9g 食塩 2.3g	エネルギー 555kcal 蛋白質 23.0g 脂質 14.0g 炭水化物 86.7g 食塩 3.0g	エネルギー 519kcal 蛋白質 24.1g 脂質 12.5g 炭水化物 74.2g 食塩 3.1g	-
27	28	29	30			
-	ごはん 松風焼き キャベツのゆかり和え 大根煮物 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ バニラパバロア アスパラサラダ コンソメスープ	ごはん 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう もやしとほうれん草のナムル すまし汁 カルシウムふりかけ 			-
-	エネルギー 506kcal 蛋白質 24.7g 脂質 15.9g 炭水化物 63.3g 食塩 2.9g	エネルギー 589kcal 蛋白質 21.5g 脂質 20.4g 炭水化物 77.2g 食塩 2.3g	エネルギー 508kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18.1g 炭水化物 64.5g 食塩 2.5g			-